

2019年 5月 スタジオプログラム予定表

※火曜～金曜日の午前中は9時30分開始とさせていただきます。

藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
どなたでもご参加いただけるようになりました。 1F受付カウンターにて、参加料金を支払い、整理券をお受け取りください。 参加料金は現金で500円をお支払いいただきます。 ※当日トレーニングルームをご利用される方は、現金200円でご参加いただけます。 (トレーニングルーム利用チケットが別途必要となります) 整理券は当日、ご本人様のみ有効です。整理券は当日レッスン前に回収いたします。						
			1	2	3	4
			ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	POPピラティス (田中) 9:30～10:15	みらい子ども フェスティバル 開催
			歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	しゃっきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15		
				ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30	休館
5	6	7	8	9	10	11
エアロ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	併用講座 10:30～11:30	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	ボディシェイプ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45	併用講座 19:30～20:30		ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
12	13	14	15	16	17	18
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15		美尻トレ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
			併用講座 14:30～15:30	しゃっきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	自力整体法 (小野口) 14:30～15:15
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)			ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
19	20	21	22	23	24	25
ステップ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	併用講座 10:30～11:30	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15			パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45	併用講座 19:30～20:30		ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	併用講座 19:30～20:30		
26	27	28	29	30	31	
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	バランスボディ&お腹 (田中) 9:30～10:15	
			ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)			ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		

2019年 6月 スタジオプログラム予定表

※火曜～金曜日の午前中は9時30分開始とさせていただきます。 藤沢市八部公園連絡先：0466-36-1607

日	月	火	水	木	金	土
						1
どなたでもご参加いただけるようになりました。 1F受付カウンターにて、参加料金を支払い、<u>整理券</u>をお受け取りください。 参加料金は現金で500円をお支払いいただきます。 ※当日トレーニングルームをご利用される方は、現金200円でご参加いただけます。 (トレーニングルーム利用チケットが別途必要となります) 整理券は当日、ご本人様のみ有効です。整理券は当日レッスン前に回収いたします。						フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
						骨盤修正体操 (小野口) 14:30～15:15
2	3	4	5	6	7	8
エアロ&体幹 (藤田) 10:30～11:15	併用講座 10:30～11:30		ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	POPピラティス 美尻 (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	肩凝り腰痛体操 (小野口) 14:30～15:15
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45	併用講座 19:30～20:30		ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15		併用講座 19:30～20:30	
9	10	11	12	13	14	15
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日		ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	ボディシェイプ (田中) 9:30～10:15	
			ゆったりピラティス (岩田) 14:30～15:15	しゃっきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	自力整体法 (小野口) 14:30～15:15
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)			ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
16	17	18	19	20	21	22
ステップ&体幹 (平沢) 10:30～11:15	併用講座 10:30～11:30	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	ピラティス・ベーシック (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	パワーヨガ (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
	ボディメンテナンス体操 (佐藤) 14:30～15:15		併用講座 14:30～15:30	しゃっきりホール 肩 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	背骨矯正ストレッチ (小野口) 14:30～15:15
	併用講座 19:30～20:30		ピラティス&体幹 (岩田) 19:30～20:15	ステップ&体幹 (平沢) 19:30～20:15		
23	24	25	26	27	28	29
ストレッチ & 体幹 (藤田) 10:30～11:15	休館日	あさのヨガ (岩田) 9:30～10:15	ピラティス・ミドル (田中) 9:30～10:15	ボディエクササイズ (近藤) 9:30～10:15	POPピラティス お腹 (田中) 9:30～10:15	フィットネス・フラ (佐藤) 10:30～11:15
				しゃっきりホール 脚 (七島) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15	歪み修整体操 (小野口) 14:30～15:15
専用講座 19:30～20:30 (個人利用20:00まで)				併用講座 19:30～20:30		
30						
エアロ&体幹 (藤田) 10:30～11:15						
”脳”活性化たいそう (小野口) 19:00～19:45						